

Datum	Dag	Starttid	Kategori	Moment	Ledare	Runda	Fik	Fart	Distans	Strava rutt
2025-04-10	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel motsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3291826629236609720
2025-04-12	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Vallentunaklassikern medsols	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	59Km	https://www.strava.com/routes/3281701689962187116
2025-04-13	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Lundarundan	Stenugnsbageriet	27km/h< anpassas efter deltagarna	52Km	https://www.strava.com/routes/3200377906514068490
2025-04-15	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	GP intervaller Lindö	N/A	N/A		N/A
2025-04-17	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Lindö Grusintervall 1	N/A	N/A	60min	https://www.strava.com/routes/3220660080578369802
2025-04-19	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Vallentunagrus	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	70Km	https://www.strava.com/routes/3294736908482554318
2025-04-20	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	HÖ	8a Ekskogen	Stenugnsbageriet	27km/h< anpassas efter deltagarna	50 eller 74Km	https://www.strava.com/routes/3273712528243584166
2025-04-22	Tis	19.00	Landsväg	Tävling/Träning	NK	SMACK Tempo tävling i Karby. Gratis prova på för VCK medlemmar				
2025-04-24	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	VCK Varvbanan 15km	N/A	N/A	60min	https://www.strava.com/routes/3230264215032972906
2025-04-26	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	?	Lindholmen via Vada	Stenugnsbageriet	Prova på/Långsammare	30Km	https://www.strava.com/routes/3341681027961776788
2025-04-26	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Järva "72"	Villa Ed	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	72Km	https://www.strava.com/routes/3284060254755329226
2025-04-27	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	TB	Korta The Nut House	The Nut House	Prova på/Långsammare	37Km	https://www.strava.com/routes/3338813891877529990
2025-04-27	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Långa The Nut House	The Nut House	27km/h< anpassas efter deltagarna	59Km	https://www.strava.com/routes/3338815210469889310
2025-04-29	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Lagtempo Gillinge	N/A	N/A		N/A
2025-05-01	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel "45"	N/A	N/A	45Km	https://www.strava.com/routes/3308901239620591862
2025-05-03	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Riala "91"	Cafe Lidret	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	91Km	https://www.strava.com/routes/3341512017171068846
2025-05-04	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	JM	Nedergårdenrunda	Nedergården G & N	27km/h< anpassas efter deltagarna	67Km	https://www.strava.com/routes/333881013700571368
2025-05-05	Mån	18.30	Lvg/Gravel	Mekarkurs	NK	Grundutbildning				
2025-05-06	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Korta intervaller Frösunda	N/A	N/A		N/A
2025-05-08	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel motsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3291826629236609720
2025-05-10	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Vallentunaklassikern motsols	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	59Km	https://www.strava.com/routes/333589833315545100
2025-05-11	Sön	10.00	Landsväg	KM Deltäv 1	TB/HÖ	Samling Orkesta Kyrka				
2025-05-13	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	GP intervaller Lindö	N/A	N/A		N/A
2025-05-15	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel medsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3341506577345717516
2025-05-17	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Dommarudden	Dommarudden	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	72Km	https://www.strava.com/routes/3286432160656159910
2025-05-18	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	ER	Wenngarns slott	Damstugan	27km/h< anpassas efter deltagarna	104Km	https://strava.app.link/CeUI9qQXVHb
2025-05-20	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Backintervaller Hakunge		N/A		N/A
2025-05-22	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Lindö Grusintervall 2	N/A	N/A	60min	https://www.strava.com/routes/3234995054945048262
2025-05-24	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Järva "84"	Spiltan	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	84Km	https://www.strava.com/routes/3234814778346392200
2025-05-25	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Wira Bruk	Cafe Lidret	27km/h< anpassas efter deltagarna	80Km	https://www.strava.com/routes/3200378846597050352
2025-05-27	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Lagtempo Gillinge		N/A		N/A
2025-05-29	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel medsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3341506577345717516
2025-05-31	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	?	Torsåker	The Nut house	Prova på/Långsammare	35Km	https://www.strava.com/routes/3341894101959827336
2025-05-31	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Vallentuna klassikern "XL"	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	75Km	https://www.strava.com/routes/3224810508390248540
2025-06-01	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	TB	Kårstarundan	Hökeriet	Prova på/Långsammare	51Km	https://strava.app.link/FBOUHaQxVHb
2025-06-01	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	JM	Rånäsrandan	Rånäs stenkvärn	27km/h< anpassas efter deltagarna	90Km	https://strava.app.link/PYNgFdl8VHb
2025-06-02	Mån	18.30	Lvg/Gravel	Mekarkurs	NK	Avancerad utbildning				
2025-06-03	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Korta intervaller Frösunda	N/A	N/A		N/A
2025-06-05	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel "45"	N/A	N/A	45Km	https://www.strava.com/routes/3308901239620591862
2025-06-07	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Rimbo "XL"	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	90Km	https://www.strava.com/routes/3243996255718266348
2025-06-08	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	ER	Knutby	Burviks golfbana	27km/h< anpassas efter deltagarna	134Km	https://www.strava.com/routes/3261676978257831868
2025-06-10	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Tempo träning Orkesta kyrka	N/A	N/A		N/A
2025-06-12	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel motsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3291826629236609720
2025-06-14	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Järva "80"	The Nut House	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	80Km	https://www.strava.com/routes/3230985082411067302
2025-06-15	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	HÖ	Rånäsrandan	Rånäs stenkvärn	27km/h< anpassas efter deltagarna	90Km	https://strava.app.link/PYNgFdl8VHb

2025-06-17	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	GP intervaller Stängselboda	N/A	N/A	N/A	
2025-06-19	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Lindö Grusintervall 2	N/A	N/A	60min	https://www.strava.com/routes/3341510209367277486
2025-06-21	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Wira Bruk	Cafe Lidret	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	107Km	https://www.strava.com/routes/3341510209367277486
2025-06-22	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Sigtuna runda	Tant Brun	27km/h< anpassas efter deltagarna	90Km	https://www.strava.com/activities/9069613780
2025-06-24	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Backintervaller Hakunge	N/A	N/A	N/A	
2025-06-26	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel medsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3341506577345717516
2025-06-28	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	?	Almungevägen	Stenugnsbageriet	Prova på/Långsammare	30Km	https://www.strava.com/routes/3341887349938470548
2025-06-28	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Rimbo XXL	Prins Henrys	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	105Km	https://www.strava.com/routes/3242121453601617876
2025-06-29	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	TB	Del 1 av Åkersberga	Stenugnsbageriet	Prova på/Långsammare	43Km	https://www.strava.com/routes/3274057415437267606
2025-06-29	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Rimborundan	Prins Henry	27km/h< anpassas efter deltagarna	94Km	https://strava.app.link/P7AyKy90VHb
2025-07-01	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Teknikträning Vallentuna	N/A	N/A	N/A	
2025-07-03	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	VCK Varvbana 15km	N/A	N/A	60min	https://www.strava.com/routes/3230264215032972906
2025-07-05	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Järva "72"	Villa Ed	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	72Km	https://www.strava.com/routes/3284060254755329226
2025-07-06	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Lidingörundan	Elfviks gård	27km/h< anpassas efter deltagarna	73Km	https://www.strava.com/routes/3338923136076818822
2025-07-08	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Explosiv spurt högervarvet	N/A	N/A	N/A	
2025-07-10	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel "45"	N/A	N/A	45Km	https://www.strava.com/routes/3308901239620591862
2025-07-12	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Riala "91"	Cafe Lidret	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	91Km	https://www.strava.com/routes/3341512017171068846
2025-07-13	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Vaxholmsrundan	Hembyggsgården	27km/h< anpassas efter deltagarna	68Km	https://www.strava.com/routes/3338918834958840094
2025-07-15	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Lagtempo Gillinge	N/A	N/A	N/A	
2025-07-17	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel motsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3291826629236609720
2025-07-19	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Vallentunaklassikern motsols	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	59Km	https://www.strava.com/routes/3335898333315545100
2025-07-20	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Sigtuna runda	Strandvillans Caffé	27km/h< anpassas efter deltagarna	72Km	https://www.strava.com/routes/3265609854124223490
2025-07-22	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Gp intervaller Markim kyrka	N/A	N/A	N/A	
2025-07-24	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel medsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3341506577345717516
2025-07-26	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Dommarudden	N/A	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	72Km	https://www.strava.com/routes/3286432160656159910
2025-07-27	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Ullriksdalsrundan	Ullriksdals Trädgårds Cafe	27km/h< anpassas efter deltagarna	54Km	https://www.strava.com/routes/3338820518682850694
2025-07-29	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Backintervaller Hakunge	N/A	N/A	N/A	
2025-07-31	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Lindö Grusintervall 2	N/A	N/A	60min	https://www.strava.com/routes/3234995054945048262
2025-08-02	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	?	Lindholmen via Vada	Stenugnsbageriet	Prova på/Långsammare	30Km	https://www.strava.com/routes/3341681027961776788
2025-08-02	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Järva "84"	Spiltan	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	84Km	https://www.strava.com/routes/3234814778346392200
2025-08-03	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	TB	Korta The Nut House	The Nut House	Prova på/Långsammare	37Km	https://www.strava.com/routes/3338813891877529990
2025-08-03	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	ER	Wengarns stott	Damstugan	27km/h< anpassas efter deltagarna	104Km	https://strava.app.link/CeUI9qOXVHb
2025-08-05	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Gp intervaller Lindö	N/A	N/A	N/A	
2025-08-07	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel medsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3341506577345717516
2025-08-09	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Vallentuna klassikern "XL"	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	75Km	https://www.strava.com/routes/3224810508390248540
2025-08-10	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Rimborundan	Prins Henry	27km/h< anpassas efter deltagarna	94Km	https://strava.app.link/P7AyKy90VHb
2025-08-12	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Tempo träning Orkesta kyrka	N/A	N/A	N/A	
2025-08-14	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel "45"	N/A	N/A	45Km	https://www.strava.com/routes/3308901239620591862
2025-08-16	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Rimbo "XL"	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	90Km	https://www.strava.com/routes/3243996255718266348
2025-08-17	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Sigtuna runda	Tant Brun	27km/h< anpassas efter deltagarna	90Km	https://www.strava.com/activities/9069613780
2025-08-19	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Korta intervaller Frösunda	N/A	N/A	N/A	
2025-08-21	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel motsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3291826629236609720
2025-08-23	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Järva "80"	The Nut House	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	80Km	https://www.strava.com/routes/3230985082411067302
2025-08-24	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	HÖ	Rånäsrundan	Rånäs stenkvarn	27km/h< anpassas efter deltagarna	90Km	https://strava.app.link/PYNgFdl8VHb
2025-08-26	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Lagtempo Gillinge	N/A	N/A	N/A	
2025-08-27	Ons	18.30	Landsväg	Tävling	NK	SMACK Hakunge Bergstempo.				

2025-08-28	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel motsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3291826629236609720
2025-08-30	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Vallentunaklassikern motsols	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	59Km	https://www.strava.com/routes/333589833315545100
2025-08-31	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Rånäsrundan	Rånäs stenkvarn	27km/h< anpassas efter deltagarna	90Km	https://strava.app.link/PYNgFdl8VHb
2025-09-02	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Explosiv spurt högervarvet	N/A	N/A	N/A	N/A
2025-09-04	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel medsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3341506577345717516
2025-09-06	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	?	Torsåker	The Nut house	Prova på/Lågsammare	35Km	https://www.strava.com/routes/3341894101959827336
2025-09-06	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Dommarudden	Dommarudden	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	72Km	https://www.strava.com/routes/3286432160656159910
2025-09-07	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	TB	Del 1 av Åkersberga	Stenugnsbageriet	Prova på/Lågsammare	43Km	https://www.strava.com/routes/3274057415437267606
2025-09-07	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Wira Bruk	Cafe Lidret	27km/h< anpassas efter deltagarna	80Km	https://www.strava.com/routes/3200378846597050352
2025-09-09	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Backintervaller Hakunge	N/A	N/A	N/A	N/A
2025-09-11	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Lindö Grusintervall 2	N/A	N/A	60min	https://www.strava.com/routes/3234995054945048262
2025-09-13	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Järva "84"	Spiltan	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	84Km	https://www.strava.com/routes/3234814778346392200
2025-09-14	Sön	10.00	Landsväg	KM Deltäv 2	TB/HÖ	Samling Orkesta Kyrka				
2025-09-16	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	GP intervaller Stängselboda	N/A	N/A	N/A	N/A
2025-09-18	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel medsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3341506577345717516
2025-09-20	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Vallentuna klassikern "XL"	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	75Km	https://www.strava.com/routes/3224810508390248540
2025-09-21	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	HÖ	Sigtuna runda	Våfflan	27km/h< anpassas efter deltagarna	72Km	https://www.strava.com/routes/3265609854124223490
2025-09-23	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Tempo träning Orkesta kyrka	N/A	N/A	N/A	N/A
2025-09-25	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel "45"	N/A	N/A	45Km	https://www.strava.com/routes/3308901239620591862
2025-09-27	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Rimbo "XL"	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	90Km	https://www.strava.com/routes/3243996255718266348
2025-09-28	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	ER	Knutby	Burviks golfbana	27km/h< anpassas efter deltagarna	134Km	https://www.strava.com/routes/3261676978257831868
2025-09-30	Tis	18.30	Landsväg	Träning	NK	Lagtempo Gillinge	N/A	N/A	N/A	N/A
2025-10-02	Tor	18.30	Gravel	Träning	TS	Torsdagsgravel motsols	N/A	N/A	39Km	https://www.strava.com/routes/3291826629236609720
2025-10-04	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	?	Almungevägen	Stenugnsbageriet	Prova på/Lågsammare	30Km	https://www.strava.com/routes/3341887349938470548
2025-10-04	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Järva "80"	The Nut House	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	80Km	https://www.strava.com/routes/3230985082411067302
2025-10-05	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	TB	Kårstarundan	Hökeriet	Prova på/Lågsammare	51Km	https://strava.app.link/FBOUHqXVHb
2025-10-05	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	JM	Nedergårdenrunda	Nedergården G & N	27km/h< anpassas efter deltagarna	67Km	https://www.strava.com/routes/3338810137005771368
2025-10-11	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Vallentunaklassikern motsols	Stenugnsbageriet	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	59Km	https://www.strava.com/routes/333589833315545100
2025-10-12	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	8a Ekskogen	Stenugnsbageriet	27km/h< anpassas efter deltagarna	50 eller 74Km	https://www.strava.com/routes/3273712528243584166
2025-10-18	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Dommarudden	Dommarudden	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	72Km	https://www.strava.com/routes/3286432160656159910
2025-10-19	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	JM	8a Åkersberga	Stenugnsbageriet	27km/h< anpassas efter deltagarna	43 eller 68 Km	https://www.strava.com/routes/3274057415437267606
2025-10-25	Lör	10.00	Gravel	Social Ride	TS	Järva "84"	Spiltan	21-24Km/h anpassat efter deltagarna	84Km	https://www.strava.com/routes/3234814778346392200
2025-10-26	Sön	10.00	Landsväg	Social Ride	RS	Lundarundan	Stenugnsbageriet	27km/h< anpassas efter deltagarna	52Km	https://www.strava.com/routes/3200377906514068490